

Cap Vert, Sao Antao de long en large



Contact :
Philippe DEJOUX
info@argos-rando.com
06 22 52 54 04
04 93 58 25 67

Ce voyage a pour ambition de vous faire découvrir, au travers de randonnées, les îles São Vicente et Santo Antao. Vous partirez à la découverte de Mindelo la ville capitale de la culture, les montagnes et les vallées les plus importantes de Santo Antao et arpenteront les sentiers côtiers et intérieurs. Vous traverserez des villages typiques, rencontrerez des Capverdiens accueillants et joyeux. Ce petit état insulaire ne vous laissera pas indifférent tant les randonnées y sont agréables et les paysages superbes.

Dates 2027:

Du 1 au 13 novembre

Les plus du séjour :

-  La découverte de la culture locale.
-  Les rencontre avec la population.
-  Le circuit de randonnée sélectionné par Argos.

Programme

Jour 1 : Vol France / Sao Vicente.

Arrivée à l'aéroport de São Vicente. Accueil et transfert à Mindelo, installation une nuit en hébergement de charme, sur les hauteurs du centre-ville pour une nuit.

Visite libre de la ville à adapter à l'heure d'arrivée. L'architecture coloniale et les ruelles pavées et colorées tout autour de la baie donnent à Mindelo un charme d'outre-mer, agrémenté par les marchés aux légumes et aux poissons, et par la petite plage de Laginha.



Le soir, vous irez dîner à Mindelo, pour vous faire découvrir les spécialités locales. Déjeuner libre, dîner inclus.

Jour 2 : Porto Novo / Cratère de Cova et Vallée de Paul

Transfert au port. Bateau matinal (environ 1h de traversée) pour rejoindre l'île voisine de Santo Antão. Au départ de Porto Novo nous empruntons la route côtière (30 mn) jusqu'à Paul, la vallée réputée la plus verte et cultivée de l'archipel.

Poursuite de la route pour se rendre au cratère de Cova pour le départ de notre randonnée.

Dans le cratère terrasses plantées de café, de bananiers, de Goyaviers, de cannes à sucres, d'orangers et de légumes en tout genre.

Randonnée en descente pour rejoindre un village agricole. La fin de la marche se fait jusqu'à notre hébergement à Cha de Padre. Installation pour deux nuits.

Après midi détente et piscine

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

Temps de marche : 3 h. Dénivelé : +114 m / -950 m./ kms 7

Jour 3 Vallée de Paul

Vallée de Paul, vallée réputée la plus verte et cultivée de l'archipel. Terrasses plantées de café, de bananiers, de Goyaviers, de cannes à sucres, d'orangers et de légumes en tout genre. Pour le retour à notre hébergement, 2 possibilités, soit à pied (1 h30) ou en transport collectif (1€ par personne)

Petit déjeuner inclus. Déjeuner chez l'habitant. Dîner inclus.

- Heures de marche : 4 h de marche
- D + 344 : D -794 m/ 8 kms

Jour 4- Janela

Après le petit déjeuner court transfert par la route côtière jusqu'à Ribeira de Janela, à la pointe Est de l'île. La randonnée débute dans cette vallée agricole où les champs de canne à sucre descendent vers le bord de mer. Sans jamais perdre de vue l'océan, le sentier serpente entre les cultures et les hameaux. Transfert dans l'après-midi pour Vila das Pombas où nous passerons une nuit en bord de mer.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus

Heures de marche : 5h Dénivelé + : 641m Dénivelé - : 641 m Kms 7



Jour 5 : Col de Ribeira Grande / Ponta do Sol.

Transfert matinal par le col de Ribeira Grande pour rejoindre la vallée de Garça et le village de Cruzinha. De là, vous continuez sur le sentier côtier qui passe par le village abandonné de Zaranhas, le vallon verdoyant de Corvo puis enfin le village perché et coloré de Fontainhas avant de rejoindre Ponta do Sol, ancien port fleuri de l'île. Nuit à Ponta do Sol Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

Temps de marche : 5h30. Dénivelé +804m / -844 m./ 14 kms

Jour 6 : Espongiero -Lin d'Corvo – João Afonso et Chã de Pedra

Transfert le matin en véhicule et traversée de Espongiero à Cha de Pedra.

Au départ de l'impluvium de Lin d'Corvo sur le plateau d'altitude de Lagoa, le sentier part en direction de la grande vallée de Ribeira Grande. Traversant la forêt de pins d'altitude, il bascule bientôt en direction de Joao Afonso. La descente se fait plus raide au fur et à mesure qu'il se rapproche des champs de canne à sucre. Une fois au cœur des vallées tropicales il traverse alors en direction de Cha de Pedras, passant des petits hameaux typiques, des champs de bananiers et de canne, et empruntant un canal d'irrigation pour rejoindre Cha de Pedra. Installation pour en maison d'hôte.

Environ 4 h 30 de marche 10 Kms +150 m – 1110 m

Petit déjeuner, piquenique et dîner inclus.

Jour 7 : Tarrafal. Transfert par la route côtière à Tarrafal. Changement complet de décors. Notre chauffeur nous déposera sur les hauteurs de Tarrafal afin que nous permettrons de descendre à pied au village. Repas au restaurant. Temps libre après midi. 1 heure de marche / 2kms /-535 m

Installation pour deux nuits. Petit déjeuner inclus. Déjeuner inclus chez Rusinha à Tarrafal. Dîner inclus à Vista Tarrafal.

Jour 8 : Tarrafal – Monte Trigo, retour en bateau "Cabotage"

Randonnée côtière sous le sommet de l'île, volcan de presque 2000 mètres d'altitude qui plonge dans l'océan, jusqu'à Monte Trigo, village de pêcheurs uniquement accessible à pied ou en bateau où les habitants vivent de la pêche. Retour en cabotage avec les pêcheurs (40 minutes) à Tarrafal pour une deuxième nuit.

Petit déjeuner inclus. Déjeuner inclus chez Da Luz à Monte Trigo. Dîner inclus.

- 4h30 de marche Dénivelé + : 410 m Dénivelé - : 410 m / 11 kms



Jour 9 : Transfert de Tarrafal au plateau de Norte. **Tope de Coroa** . Transfert en véhicule. De là en suivant les sentiers de chèvres, élevage qui est la principale ressource de cette zone d'altitude, vous rejoignez le sommet de l'île en serpentant entre les anciens volcans. Repas du midi dans la caldeira du volcan. Descente ensuite dans des scories et poursuite dans un fond d'un vallon, nous rejoignez le petit hameau de Cha de Feijoal où notre chauffeur nous récupérera pour un transfert à Ribeira das Patas. Installation pour 2 nuits en pension familiale.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

Heures de marche : 5h de marche Dénivelé + 565 m · Dénivelé - : 730 m kms : 11

Jour 10 Ribeira das Patas - Le Plateau de Norte (Bordeira de Norte)

Transfert pour Cirio. Le plateau de Norte est l'un des deux plateaux d'altitude de l'île. C'est aussi le plus aride et sauvage au bout duquel se dresse le sommet de l'île. On y monte et en redescend par deux sentiers panoramiques en falaise qui sont parmi les plus beaux ouvrages pavés du pays, offrant une vue imprenable sur cette partie de l'île jusqu'aux îles voisines lorsque le temps est clair. La fin de la marche termine à notre hébergement.

Heures de marche : 5h de marche Dénivelé + 665 m Dénivelé - : 930 m kms : 11

Retour à notre hébergement.

Petit déjeuner, pique-nique et dîner inclus.

Jour 11 : De Santo Antão à Mindelo (Bateau)

Transfert en véhicule pour le Porto Novo. Bateau pour Mindelo à 9h,

A l'arrivée notre chauffeur nous attend au port, dépose des bagages dans votre hébergement. Installation pour 3 nuits.

Visite ensuite en minibus en 1/2 journée : Le tour de l'île : Mindelo – Monte Verde - Baía das Gatas - Calhau

Au départ de Mindelo, route pour Calhau. Petit arrêt dans l'oasis de São Vicente , où les maraîchers cultivent de petites parcelles dont ils vendent le produit.

Arrêt à Calhau, petit village de pêcheurs : Randonnée de 1 h30 de marche en bord de mer à côté d'un ancien volcan sur le bord de mer : laves pétrifiées, souffleurs...

Repas à Calhau (compris). Retour par Baía das Gatas, la baie des requins chat, lieu de villégiature favoris des capverdiens de l'île. Montée ensuite au Monte Verde, le



sommet de l'île et son panorama sur la ville et les îles alentours. Redescente et continuation jusqu'à s de Mindelo.

Petit déjeuner inclus. Repas inclus. Soirée libre

Jour 12 : Après le petit déjeuner, Découverte du centre-ville, le marché aux légumes, la place de l'étoile et ses petites boutiques de bric et de broc, le petit marché, le marché aux poissons, la rue du bord de mer et ses maisons coloniales, la place centrale et son musée d'artisanat

Départ de randonnée ensuite pour la plage de Salamansa, repas en bord de mer (libre) possibilité de manger des langoustes. Retour sur Mindelo en transport collectif (non inclus)

Temps de marche : 2h dénivelé : +200 M – 200M

Repas du soir libre

Jour 13: Fin du séjour – Départ de l'île de São Vicente

Transfert pour l'aéroport selon l'horaire du vol. Vol de retour. Repas libre.

Petit déjeuner inclus

TARIF 1490 € par personne

Le tarif comprend :

- Les hébergements du jour 1 au jour 13
- Les petits déjeuner du jour 2 au jour 13
- Les piques nique du jour 2 au jour 11
- Les dîners du jour 1 au jour 11
- Les transferts des bagages
- Les transferts en véhicule privé prévus dans le programme
- La liaison bateau A/R São Vincente- Santo Antão
- Un accompagnateur en montagne (Français) pendant tout le séjour
- Les taxes de séjour
- La 1/2 journée d'excursion du jour 11

Le tarif ne comprend pas :

- Le vol France-Cap Vert (nous consulter pour vous proposer une solution au plus près de votre domicile si besoin)
- Les frais de visas (40€)
- Le retour en véhicule jour 12
- Les repas mentionnés comme libre dans le programme



- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation, rapatriement et vol de bagages en option
- Les pourboires



Format du séjour

Itinérant

Niveau

Facile à Modéré.

Encadrement(s)

Accompagnateur en Montagne diplômé d'état Français ou Cap Verdien.

Hébergement(s)

Hôtel ou gîte.

Repas

Pension complète, petit déjeuner et dîner en hôtel ou en gîte. Repas du midi sous forme de pique-nique

Acheminement

Aérien non inclus pour ce séjour.

Transport(s) sur place

Les transports sur place sont inclus et se font en minibus.

Formalités administratives

Attention depuis le 1er janvier 2019, il n'est plus nécessaire de demander un visa pour se rendre au Cap-Vert. En revanche ce dernier est remplacé par la Taxe de Sécurité Aéroportuaire (TSA) à régler en s'inscrivant sur le lien suivant : <https://www.ease.gov.cv/> Il faudra donc s'acquitter de cette taxe de 3400 escudos (environ 31€). Il est nécessaire de procéder à cet enregistrement en ligne au plus tard 5 jours avant votre départ.



Équipement(s)

Parmi les équipements nécessaires, il faut prévoir pour ce séjour :

- 1 sac à dos moyen (minimum 30 litres)
- 1 paire de chaussures de randonnée
- 1 gourde
- 1 chapeau ou 1 casquette
- 1 paire de lunettes de soleil (niveau de protection 3)
- 1 cape de pluie (type Poncho)
- des lingettes
- 1 pantalon de randonnée
- 1 vêtement haut de type icebreaker
- 1 pull ou vêtement polaire chaud
- 1 veste coupe-vent (type gore-tex de préférence)
- 1 lampe frontale
- 1 set repas : couteau type canif, boîte étanche, assiette et couverts
- des tablettes Micropur
- 1 tube ou flacon de crème solaire (indice de protection élevé)
- 1 rouleau d'élastoplaste
- 1 pommade anti-inflammatoire
- 1 boîte de pansements Compeed ou similaires (type « deuxième peau » pour les ampoules)

Vous aurez aussi besoin pour votre séjour d'une pharmacie personnelle comprenant les médicaments personnels spécifiques et les éléments suivants :

- 1 boîte de médicaments antalgiques courants (paracétamol, ibuprofène ou autre)
- 1 antibiotique à large spectre



1 antispasmodique, un anti-diarrhéique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif

Retrouvez plus d'informations sur la pharmacie personnelle.

Option(s)

Le pack assurance proposé par Argos qui comprend les garanties d'annulation, d'assistance-rapatriement et de bagages.

Condition(s)

La réservation est effective à réception (par mail ou par courrier) de la fiche d'inscription remplie et signée, et après paiement d'un acompte ou du solde du voyage (selon les Conditions Particulières de Vente).

La réception de l'acompte ou du solde n'implique la réservation que dans la mesure des places disponibles.